

Schweine-Filet mit Datteln und Feldsalat

Für 4 Portionen

8 Datteln	4 Scheiben Bacon	500 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer	2 EL Rapsöl	150 ml Rotwein
100 ml Fleischbrühe	250 g Feldsalat	5 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico	2 EL Kürbiskerne	

Je 2 Datteln mit einer Scheibe Bacon umwickeln und bei 180°C Umluft gut 15 Minuten im Backofen garen.

Schweinefilet trocken tupfen und mit einem scharfen Messer der Länge nach tief einschneiden. Die Datteln einfüllen und das Fleisch mit Küchengarn umwickeln.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Brühe und mit geschlossenem Deckel gut 15 Minuten schmoren.

Fleisch aus der Soße nehmen und etwas ruhen lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwas einköcheln lassen.

Feldsalat waschen und trocken schleudern.

Kürbiskernöl mit Balsamico verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben und mit Kürbiskernen bestreuen. Salat zum Fleisch servieren.

NN am 07. Februar 2026